

Greina - die faszinierende Hochebene

Mittwoch 19. August bis Freitag 21. August 2026



Die Plaun da Greina ist ein einmaliges Hochtal, wo der Bach noch frei mäandrieren darf. Der Greinapass verbindet das Bündnerland mit dem Tessin und wurde schon zu Römerzeiten als wichtige Alpenüberquerung genutzt. Die Greina-Hochebene hat aber auch politische Geschichte geschrieben. Sie wurde mehrfach durch Kraftwerkprojekte bedroht, was bei der Bevölkerung grossen Widerstand auslöste und der einmaligen Naturlandschaft zu besonderer Bekanntheit verhalf. Schliesslich wurde sie 1996 als Schutzzone ins Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler von nationaler Bedeutung aufgenommen.

Wir durchwandern diese einmalige Naturlandschaft auf abwechslungsreichen Wegen, geniessen vielfältige Blicke auf die mäandrierende Flusslandschaft, auf liebliche Moorflächen und auf eindruckliche Steinlandschaften. Dabei lernen wir typische Pflanzen kennen, erfahren Spannendes über die besondere Geologie und mit etwas Glück können wir unterwegs Murmeltiere, Steinböcke und Gämsen beobachten.

- | | |
|-------------------------|--|
| Treffpunkt | Mittwoch 19. August, 10.18 Uhr, Postautostation Vrin posta
Von hier fahren wir mit dem Busalpin nach Vrin Parvalsauns. |
| Anforderungen | T2; Wir sind auf Bergwegen unterwegs. Eine gute Trittsicherheit ist erforderlich. Wir wandern in angenehmem Tempo, machen regelmässig Pausen und nehmen uns unterwegs Zeit für Naturbeobachtungen. |
| Wanderung 1. Tag | Vrin Parvalsauns – Pass Diesrut – Terrihütte
Der Zustieg zur Greina über den Pass Diesrut ist ein überwältigendes Erlebnis. Nach dem Aufstieg über Alpweiden und der Überschreitung des Passes eröffnet sich praktisch von einem Schritt auf den nächsten der überraschende Blick auf die Plaun da Greina, die weite Ebene des mäandrierenden Rein da Sumvitg. Wir steigen ab zum Fluss und überqueren die kleine Schlucht unterhalb der Schwemmebene über eine spektakuläre Hängebrücke. Danach ist die Terrihütte schon in Sicht und bald erreicht.
Reine Gehzeit: 4 h; Aufstieg 900 m; Abstieg 380 m; Distanz 8 km
Übernachtung in der Terrihütte |
| Wanderung 2. Tag | Terrihütte – Passo della Greina – Capanna Motterascio
Am zweiten Tag steigen wir entlang von Steingärten, Moorflächen und kleinen Tümpeln auf zum Übergang zwischen dem Piz Greina und dem Mount la Greina. Hier eröffnet sich ein neuer Blick auf die Schwemmebene, die vielen Flussarme, verträumte Moore und die imposante Bergkulisse. Wir wandern entlang der Hochebene bis zum Passo della Greina. Hier erwartet uns eine bunte Steinvielfalt mit skurrilen, gelblichen Rauwacken-Gebilden, die mit schwarzen Schieferbergen kontrastieren. Wir schauen uns dies genauer an und über einen kurzen Nebenweg erreichen wir den imposanten Felsbogen «Arco». Schliesslich wandern wir auf der gegenüber liegenden Hangseite durch die |

Plaun la Greina retour bis zum Übergang Crap la Crusch und steigen hier entlang von ausgedehnten Moorflächen ab zur Capanna Motterascio, eine neu sanierte, komfortable SAC-Hütte mit einmaligem Panoramablick.

Reine Gehzeit: 4 h; Aufstieg 550 m; Abstieg 550 m; Distanz 14 km

Übernachtung in der [Capanna Motterascio](#)

Wanderung 3. Tag Capanna Motterascio – Lago Luzzone – Aquileasco-Ghirone.

Auf abwechslungsreichem Weg steigen wir steil ab zum Lago Luzzono, der sich mit türkisblauem Wasser zwischen den steilen Felswänden ausdehnt. Wir folgen dem Ufer, überqueren die imposante Staumauer und steigen durch Wiesen und Wälder, vorbei an kleinen Weilern ab ins Tessiner Dörfchen Ghirone.

Reine Gehzeit: 3.5 h; Aufstieg 170 m; Abstieg 1130 m; Distanz 11 km

Rückreise: Freitag 21. August, 14.59 Uhr Abfahrt mit Bus ab Aquileasco-Ghirone

Mitnehmen

Für Wanderungen: Bequemer Rucksack mit Regenhülle; der Witterung angepasste Kleidung (Mehrschichtprinzip); Regen- und Sonnenschutz, Wanderschuhe, Picknick für drei Tage (nicht zu viel mitnehmen, wir werden am Morgen und Abend in der Unterkunft gut gepflegt), Sitzunterlage, nach Bedarf Wanderstöcke, Feldstecher, Badehose usw.

Für Unterkunft: wenig Ersatzkleider, Toilettensachen im Kleinformat, kleines Reisehandtuch, Hüttenschlafsack, Oropax.

(Hausschuhe stehen in der Unterkunft zur Verfügung)

Hinweis: wir tragen unser Gepäck mit. Deshalb lohnt es sich nur das wirklich Nötige einzupacken und unterwegs die Leichtigkeit der Bescheidenheit zu geniessen;

Weitere Tipps unter [Rucksack packen](#)

Leistungen

Organisation und Leitung der Wanderung in kleiner Gruppe mit maximal 8 Teilnehmenden; Informationen zu Naturbeobachtungen, Erläuterungen zur reichen Pflanzen- und Tierwelt sowie zu den besonderen Gesteinen der Greina. Übernachtungen in SAC Hütten im Mehrbettzimmer inklusiv Nachtessen und Frühstück

Kosten

CHF 480.-, (SAC-Mitglieder CHF 454.-) zu bezahlen bis 2 Wochen voraus auf mein Konto (IBAN: CH32 0900 0000 8012 6816 7).

Anmeldungen

bis 20. Juli 2026 mit dem [Anmeldetalon](#) auf www.wander-plausch.ch oder per Mail an info@wander-plausch.ch